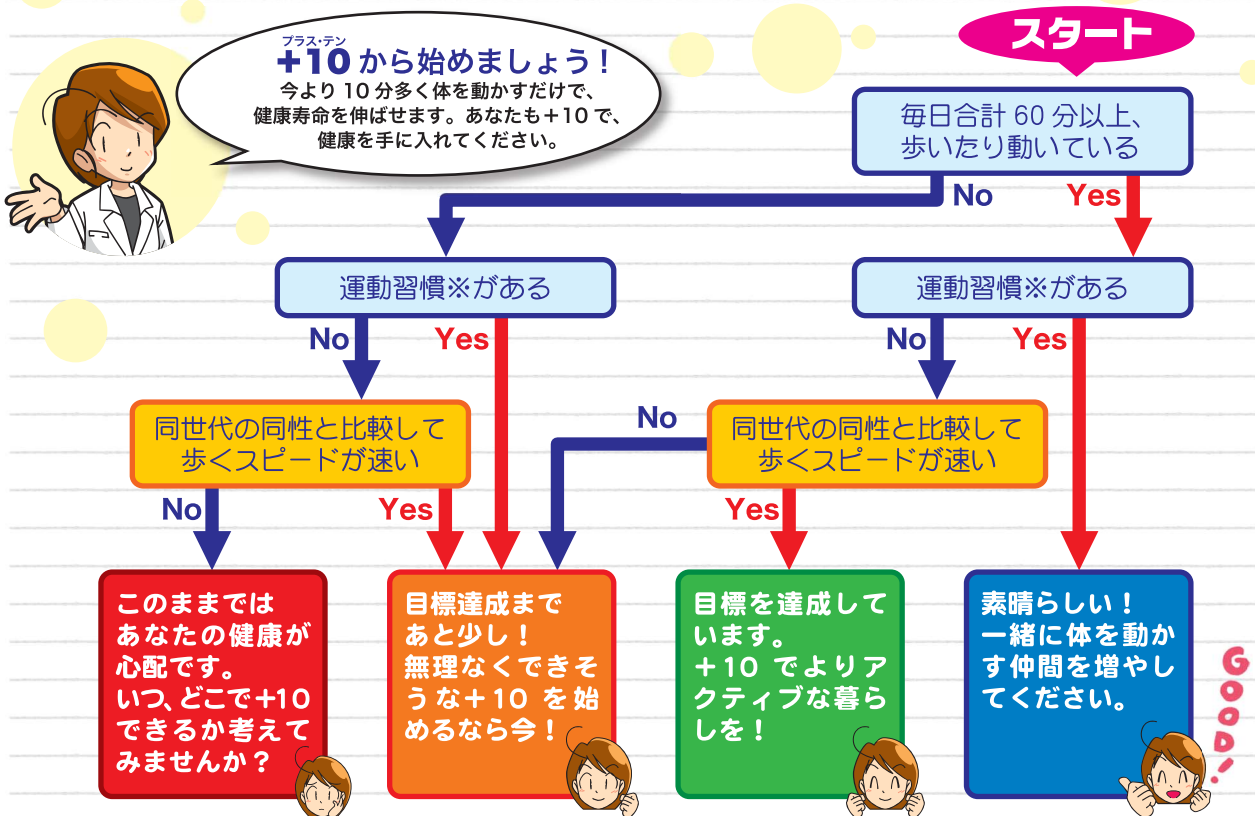


将来のサルコペニア予防は閉経前からの 取り組みが重要！ まずは身体活動を高めることが大切です！



健康のための身体活動チェック！



※1 回 30 分以上の軽く汗をかく運動を週 2 回以上、1 年以上続けて行なっている。
(厚生労働省：アクティブガイド - 健康づくりのための身体活動指針から <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/>)

こんなことで出来る +10 プラス・テン

- 移動手段を変える … 自動車から自転車へ、自転車から徒歩へ
エレベータやエスカレータから階段へ（下りだけでも OK）
- 距離をのぼす …… 少しだけ遠回りして目的地へ
入口からできるだけ遠い駐車場にとめて歩く
最寄り駅より 1 つ手前の駅で降りて歩く
- ながら運動 …… テレビを見ながらストレッチ、歯磨きしながらスクワット



さあ早歩きを意識して実践しましょう！

中部ろうさい病院 治療就労両立支援センター
TEL 052-052652-2976